

MARATÓ DE SUDOKUS 08 (març 2015)

8	6	5		1	4		7	3
3	9	2		7	8			
	4	7		5	3	9	6	8
2				8				1
4	1	8	3	2	7	5		
	3		1	4	9			
	8			2				9
				6	5	7	3	
7			4	9	1		8	2

FÀCIL	MIG
DIFÍCIL	EXPERT

El joc es compon d'una graella de 9x9 cel·les subdividida en 9 subgraelles de 3x3 anomenades regions. Donats uns quants números inicials, l'objectiu és col·locar un número de l'1 al 9 en cada cel·la de tal manera que mai coincideixin dos números iguals en cada línia horitzontal, vertical o en cada regió.

3	5				7	
7	8				5	9
			5	7		3
		3			4	7
		5	6	9		8
	6	7	3	4	9	1
9			8	1		4
5	1	8	4			2
6			7	5		

9	2			7	4
			6	4	
	4			1	8
3				1	4
4				2	
			3	5	6
	5			2	
2		1			
9	6				8

3	7		8	6	1		
	8		9				
6					5		8
		9		3		2	
5		3					9
	2	6	1		4		7
1							
	4	8		3		7	1
	9	5	1				6

Solució SUDOKU i MOTS ENCREUATS anteriors (07) febrer 2015

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	B	E	R	G	I	N	I	Z	A	C	I	O
2	A	M	A	L	G	A	M	A	C	I	O	N
3	N	E	R	O	N		I	R	I	A	N	
4	G	R	A	B	A	R		A	C	R	E	S
5	L	I	S	U	R	A	S		S	O		O
6	A	T		L	O	P	I	S	T	A		A
7	D	O	T	O		A	N	I	E	G	O	S
8	E	S	H		O	R	O		S	A	C	A

6	4	8	2	1	3	7	9	5
7	9	2	8	4	5	6	1	3
5	3	1	9	6	7	4	2	8
9	5	4	6	2	8	1	3	7
2	7	3	4	5	1	9	8	6
1	8	6	7	3	9	2	5	4
8	2	7	3	9	4	5	6	1
4	1	9	5	8	6	3	7	2
3	6	5	1	7	2	8	4	9

4	7	8	6	1	5	2	3	9
6	5	3	9	2	8	4	7	1
1	9	2	4	3	7	8	5	6
7	4	1	8	6	3	9	2	5
9	2	6	7	5	1	3	4	8
3	8	5	2	9	4	6	1	7
8	3	7	5	4	9	1	6	2
2	1	9	3	7	6	5	8	4
5	6	4	1	8	2	7	9	3

SOLUCIÓN AL ENIGMA "Me río de Janeiro"
 Quanto más deprisa corra el río, más tardará en realizar el recorrido de ida y vuelta. Esto es así porque el efecto de retraso al remar contra el río dura más tiempo que el efecto de avance al remar a su favor

MARÇ 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG 2015

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



5è Camí
El diari independent de 4 Camins



La primavera és un quadre del pintor italià Sandro Botticelli (Florència 1447c-Florència 1510). Pintat al voltant de 1482, està realitzat en oli sobre fusta (203x314 cm) amb les figures a mida natural. És una de les seves obres mestres i de les més importants del Renaixement. Actualment es troba a la *Galleria degli Uffizi*, a Florència.

Dice un dicho popular “la primavera la sangre altera” y no parece ir muy desencaminado. Pillamos resfriados, gripes, alergias de todos tipos, etc. La gente también parece más activa y excitada, todo son prisas y ajeteos... Hasta aquí todo parece normal, responde a ciclos de nuestro organismo como animales que aún somos (sí, claro, unos más que otros). Sin embargo, como seres humanos que somos sí que deberíamos ser capaces de contenernos y romper con la inercia que nos lleva a competir y pelear desalmadamente contra los otros. A veces llega un punto que parece como si lo

Editorial

único que nos importara en esta vida fuera ganar al otro, pisarlo y dejarlo totalmente derrotado. Y digo yo, no sería mejor plantearnos nuestra convivencia con una actitud más de colaboración y construcción positiva de algo que nos beneficie a todos, aportando cada uno lo que pueda. Este planteamiento ético está muy arraigado en los poblados Zulús y Xoshas de Sudáfrica y es la filosofía que ha permitido a este país superar el **apartheid**. Lo llaman **UBUNTU**.

Març és el tercer mes de l'any en el Calendari Gregorià i té 31 dies. En el primitiu calendari romà era el mes que obria l'any fins a la instauració del calendari julià, quan va passar a ser el tercer mes,

EN AQUEST NÚMERO:

EDITORIAL I EFEMÈRIDES.....	pàg 2
LA MODELO	pàg 3
LA PRIMERA VEGADA DESPRÉS.....	pàg 4
ADAPTACIÓN AL HÁBITAT EN QUE CONVIVIMOS.....	pàg 6
RECICLAJE Y SOSTENIBILIDAD	pàg 8
EL LAGO ATITLÁN (2)	pàg 10
ELECCIONS PREBISCITÀRIES?	pàg 12
ALFRED'S POEMS	pàg 14
APOSTATAR, UN DERECHO LEGÍTIMO	pàg 16
ENTENENT: ¿QUÉ PIDE DIOS DEL HOMBRE?	pàg 17
SORTILEGIOS DE LA VIDA	pàg 18
NEUROCIENCIA: algunas recomendaciones	pàg 19
L'ANTROPOSOFIA, una nova visió de vida	pàg 20
NARCÓTICOS ANÓNIMOS, Testimonio.....	pàg 21
LOS SUELDOS DEL GOBIERNO	pàg 22
GASTRONOMÍA JAPONESA.....	pàg 23
Llibres: LEOPOLDO MARÍA PANERO.....	pàg 24
CURIOSIDADES	pàg 25
PARA REINOS UN POCO.....	pàg 26
ANEM A PENSAR UNA MICA.....	pàg 27
SOLUCIONS ALS JOCS ANTERIORS	pàg 28

Edició de 500 exemplars GRATUÏTS impresos i distribuïts al mateix centre

Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins.
Amb la participació de la Biblioteca i el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació.

EFEMÈRIDES (tret de la Wikipedia)

En llatí es deia **martius**, nom que derivava del déu Mart. A vegades s'associa al color verd perquè era quan la neu es començava a fondre. La seva pedra és l'aiguamarina i la flor és el narcís. En aquest mes es fa un dels dos ajustaments horaris.

El **8**, Dia Internacional de la Dona. Dia de les Nacions Unides per als Drets de la Dona i la Pau Internacional.

El **17** és San Patrici, patró d'Irlanda.

El **19** és el dia del Pare en honor de Sant Josep.

El **20** ó **21** comença la Primavera a l'Hemisferi Nord i la Tardor a l'hemisferi Sud.

El **21**, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Discriminació Racial

El **23** és el Dia Meteorològic Mundial.

Les idees opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.



ANEM A PENSAR UNA MICA...

Blanqueando dinero.

Un coleccionista posee mil monedas de plata que desea limpiar. Con el fin de lograrlo acude a una droguería para comprar tanto líquido limpiador cuanto fuere necesario. - ¿Cuánto dinero he de gastar para limpiar mil monedas de plata? - preguntó. - Eso le costará doscientas cincuenta monedas de plata - contestó el tendero. - Bueno, entonces ya no puedo limpiarlas todas - replicó el coleccionista. Tras pagar una cierta cantidad de monedas obtuvo todo el líquido que necesitaba para limpiar las restantes monedas sin que sobrase nada de líquido.

¿Cuántas monedas de plata, ya limpias, tiene ahora el coleccionista?

MOTS ENCREUATS 08 (març 2015)

HORIZONTALS

- Natural de Talavera de la Reina.
- Lugar donde se guarda el tesoro público. Juntaban, enlazaban.
- Rozar con fuerza repetidas veces. Nuevo Testamento.
- Símbolo del molibdeno. Artículo masculino. Alcanzar su destino.
- Líquido oleaginoso utilizado como gas asfixiante. Hablará, contará.
- Peso que se rebaja en las mercancías por motivo de los embalajes en que están incluidas. Haced frente a otro.
- Sitio donde pasta el ganado en verano.
- Señal de socorro. Adquiríes seso o cordura.

VERTICALES

- Hormigas originarias de los países cálidos que destruyen cuanto encuentran a su paso.
- Asamblea de jueces.
- Artículo determinado -pl.-. Dios del Amor en la mitología griega.
- Mañosas, astutas, listas.
- Parte inferior en blanco en las páginas de un impreso. Símbolo del tantalo.
- Desmenuza con los dientes. Rajas de madera resinosa empleadas par alumbrar.
- Bálano, cabeza del miembro viril.
- Pronombre relativo de ambos géneros. Nombre de letra -pl.-.
- Llora, enmarañara, mezcla.
- Símbolo del níquel. Movimientos circulares.
- Curara, se restableciera de su enfermedad.
- Billetes que dan derecho a pasar a ver un espectáculo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

En esta sopa de letras hemos escondido 18 ciudades de Europa: Atenas, Berlín, Berna, Colonia, Estocolmo, Kiev, Lisboa, Milán, Niza, Oporto, Oslo, París, Praga, Roma, Sofía, Viena, Zagreb y Zurich.

E	S	T	O	C	O	L	M	O				
A	G	A	R	P	A	R	I	S				
C	N	A	O	B	S	I	L	L				
O	A	R	B	R	O	M	A	O				
L	T	B	E	R	L	I	N	N				
O	E	K	R	B	U	D	E	D				
N	N	I	G	S	O	F	I	A				
I	A	E	A	M	Z	N	V	S				
A	S	V	Z	U	R	I	C	H				

PARA REIRNOS UN POCO...

Abanicador

- Verá doctor, tengo un problema. Cuando hago el amor con mi mujer, me da la impresión de que no siente nada. Algunas veces incluso se duerme.

- Eso tiene una explicación científica.

Algunas mujeres en estado de excitación se acaloran tanto que les es imposible sentir nada. Trate de hacer el amor y abanicarla al mismo tiempo.

- Gracias doctor.

Y esa noche así lo hizo. Pero cuando atendía al abanico no atendía a lo otro. Así que contrató a Pepe, un amigo cubano, para que abanicase a su señora.

- Venga, Pepe, abanica. ¿Sientes ahora algo Maruja?.

- No, nada.

- ¡Dale más fuerte Pepe! ¿Y ahora, Maruja?

- Nada, nada.

- Vamos Pepe, trae el abanico y ponte tú con ella.

El amigo se monta encima de Maruja y el marido abanicaba.

- ¿Y ahora Maruja? ¿Sientes algo?

- Siiiiíiiií, siiiiíiiií, ahora siiiiíiiií!

- ¿Ves Pepe? ¡No sabes ni abanicar!

El jefe ha muerto

- ¿Ya sabes que el jefe se ha muerto?

- Sí, pero quisiera saber quien fue el que falleció con él.

- ¿Por qué lo dices?

- ¿No leíste la esquila que puso la empresa...?

"...y con él se fue un gran trabajador..."

Curva peligrosa

Iba uno de Lepe conduciendo por una carretera secundaria, cuando vio un cartel que decía: 'Curva peligrosa a la izquierda'. Sin dudar, giró a la derecha.

Lepero bebido

Comienza la música y un lepero que estaba un tanto bebido ve una señora elegantemente vestida de negro. Tamaleante, se acerca a ella y le dice:

- Madame, ¿Me concede el placer de este baile?

- No

- ¿Y por qué no?

- Pues por cuatro motivos:

Primero, porque usted está borracho.

Segundo, porque esto es un velatorio.

Tercero, porque el Ave María no se baila.

Y cuarto porque madame será su madre. ¡Yo soy el cura!

La ropa de Napoleón y Rajoy

Napoleón Bonaparte durante sus batallas siempre usaba una camisa de color rojo. Para él era importante, porque si era herido, con su camisa roja no se notaría su sangre y sus soldados no dejarían de luchar. Toda una prueba de valor.

Doscientos años mas tarde, Mariano Rajoy utiliza siempre un pantalón marrón.



LA MODELO: arquitectura penitenciaria y conducta humana

por Carles García (INPI)

Hasta qué punto están relacionadas la arquitectura penitenciaria y la conducta humana, preguntaría.

No cabe duda que en la Cárcel no está uno en su casa, hasta ahí todo "normal" ¿pero qué ocurre cuando uno investiga el asunto más a fondo? ¿Está correctamente basado el binomio prisión-seguridad? ¿Por qué las prisiones tienen que ser centros de máxima seguridad? La pregunta no es casual...

Hace ya algunos años que se sobrepone la cuestión de "resocialización del individuo" para su correcta rehabilitación y reinserción en la sociedad de la cual se le ha separado; al menos esa es la intención manifiesta en la Constitución Española...

¿Pero qué pasa cuando se desconfía de alguien de esa manera? Obviamente la desconfianza es mutua ¿Pero es posible de ello inducir que las cárceles son ya innecesarias? Tal vez no sea ese el sentido buscado, sino ¿Qué hacer con quien comete un delito sin poner en duda el sistema jurídico? En el caso que nos toca: ¿Dejarlo 2,3, y hasta un máximo de cuatro años en el CPH de Barcelona? ¿Cómo puede haber buena sintonía entre un hombre del

siglo XXI en una prisión que poco ha cambiado en un siglo y pico de vida?

¿No será que por la "facilidad" de las comunicaciones con los juzgados, por estar en la misma ciudad, se está manteniendo en pie un dinosaurio como la modelo? ¿O hay alguna otra razón fuera de la pura especulación inmobiliaria?

Y ahí que- ría situar la confianza de un sistema peniten- ciario que mantiene en pie, por su comodidad de comunica- ción viaria a un elemento urbano que



echa por tierra las tesis de resocializa- ción probadas durante el s.XX y s.XXI

Si entre los efectos ambientales estresores del recluso se encuentran la disposición espacial, los aspectos sensibles del ruido, la temperatura, luz, ventilación, olores,... entonces la "Modelo" suspende con "muy deficiente": su diseño lineal en alas de vigilancia intermitente, en un espacio único entre las celdas y el espacio común hacen que el estrés psicológico por la añadida aglomeración perjudique todo principio resocializador, y aún más, la no diferenciación y distinción de las "galerías" según el tiempo de permanencia en estado preventivo, que como sabemos puede durar hasta cuatro



LA PRIMERA VEGADA DESPRÉS

Vaig endinsar-me en un món fet de coordenades diferents en el qual temps i espai tenien molt poc a veure amb la realitat quotidiana. El so incompreensible del soroll del carrer, el tràfec de la gent autista i isarda aferrada a un aparell fred...

Poc heu d'entendre del que us parlo. Onze anys després de la meua entrada a presó, per fi trepitjava altre cop el carrer tot sol. És cert que anteriorment ho havia fet en sortides programades, però també ho és que anava acompanyat d'altres companys i de professionals. Les sensacions no tenien res a veure.

Fou un desballestament emocional. Com si m'introduís en una caixa negra de la qual, a tot estirar, es filtrés un eco, una remor apagada, sovint irrellevant o críptica, d'emocions antigues. La resta era ombra. Silenci interior. Em reconeixia hom ple d'espais buits, un drap, un sac de boxa, una estora. Tanmateix algú que es mereixia poder somniar i reeixir.

Em trobava davant un territori extens que no sabia com llaurar, i amarat de por creia, que a les meves mans, només podia esdevenir una esquifida llenca de dunes sorroses, un paratge aïllat de glaç i neu. El món que s'obria, de bell nou, davant meu em feia sentir l'obscuritat de la seva prepotència alhora que ressaltava la meua indefensió.

Jo era com un vaixell de cop alliberat tement anar a la deriva... i, la primera vegada després fou una indigestió d'estímul, trobades, emocions.

Em vaig ofegar.

años, entre delitos de pocos años de condena según diligencias previas, y los de prevista larga estancia en centro penitenciario, hacen que uno de los principios de la penología actual de trato individualizado y personalizado del recluso quede muy difuso y se pierda de vista.

Por otro lado, el carácter de improvisación de cada uno de los espacios-parque de la Modelo hacen que el espacio físico limitado quede por completo triturado. Pongo un ejemplo:

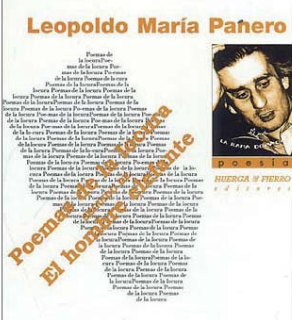
En el módulo de enfermería-psiquiatría en el cual no hay puertas en las celdas, hacen que la privacidad y el espacio personal sean continuamente distintos a un control de acceso, y ello fomenta conductas violentas entre los internos.

Lo mejor, tal vez, sería dedicar el espacio a otros usos, por ejemplo, entre otros muchos, dedicarlo a un área de medidas de régimen abierto, con lo que se evitará el stress ambiental y otras conductas...

En definitiva, pasar a otros usos manteniendo el esqueleto como reliquia de un tiempo ya pasado. ■

raba como los más renovadores de los años 1960 y entre los cuales también se encuentran: Vázquez Montalbán o Ana Maria Moix. Este grupo de poetas se caracteriza, entre otras, por una absoluta libertad formal; el recurso de la escritura automática, técnicas elípticas, de sincopación y de collage; elementos exóticos y de artificiosidad o la influencia de los medios de comunicación y del cine.

En los años 70 ingresó por primera vez en un psiquiátrico. Las repetidas veces que esto sucedió no le impidieron desarrollar una copiosa producción no sólo como poeta, sino también como traductor, ensayista y narrador. A finales de la década de los 80, cuando por fin su obra alcanzó el aplauso de la crítica entendida, ingresó permanentemente en el psiquiátrico de Mondragón y casi diez años después se estableció, por propia voluntad, en la Unidad Psiquiátrica de Las Palmas de Gran Canaria o como él lo llamaba El manicomio del Dr. Rafael Inglott, hasta su muerte. Por lo que se refiere a su obra, todas sus



páginas, hasta sus traducciones, son autobiográficas. De hecho, las claves de su obra son la autocontemplación y la (auto)destrucción. Sin embargo, como ya señalara Pere Gimferrer en 1971, el tema de su poesía «no es la destrucción de la adolescencia: es su triunfo, y con él la destrucción y la disgregación de la conciencia adulta».

Liberar la adolescencia como energía emocional, creándose una mitología propia, no oficial, es la actitud asumida desde el comienzo por Panero. Panero es autor de una extensa obra poética. Estos son algunos de sus títulos: Por el camino de Swan (1968), Last River Together (1980), El último hombre (1984), Heroína y otros poemas (1992), El tarot del inconsciente anónimo (1997), Poemas del manicomio de Mondragón (1987), Teoría del miedo (2000), Águila contra el hombre: poemas para un suicidamiento (2001), Esquizofrénicas o la balada de la lámpara azul (2004), Páginas de excremento o dolor sin dolor (2008), Locos de altar (2010).

CURIOSIDADES



Siempre iguales
Desde que nacemos nuestros ojos siempre son del mismo tamaño



Todo lo contrario
Los búlgaros dicen "sí" moviendo la cabeza de lado a lado, y dicen "no" moviéndola de arriba a abajo.



Por miedoso
Thomas Alva Edison, el inventor de la bombilla eléctrica, le temía a la oscuridad



Lástima que dure tanto
Si pones un huevo en medio de dos móviles lograras que se cocine en aproximadamente 62 minutos

Poemas de la Locura, seguit d'El hombre elefante, de LEOPOLDO MARÍA PANERO

Aquest mes et proposem un llibre de poesies per dos motius. En primer lloc perquè el passat febrer ens va visitar el Carles, Bartomeu Matagalhs, amb qui vam gaudir de tres jornades poètiques (i ja tenim conseqüències positives com es pot veure en l'article del company Alfred en aquest mateix número (pàg. 14); i en segon lloc perquè al març, concretament el dia 21 celebrem el Dia Mundial de la Poesia (declarat per la UNESCO).

El llibre que hem triat per commemorar tots dos esdeveniments és: *Poemas de la Locura, seguit d'El hombre elefante* (Huerga y Fierro editores, 2006)

Aquest volum recull un total de 60 poemes (32 i 28 poemes respecti-

vament), amb títols tant diversos i inquietants com: *El vertedero azul de la memoria*, *El hombre es un animal miserable*, *Guerra de las galaxias*, *No estoy contento de mí mismo*, *La sonrisa de un muerto*, *Tetrástrofo monorrímo segundo*, *¡Qué triste es España!*, *He escrito estos versos para que muera el hombre*, *Besando a una francesa muerta*,...

Com que es tracta de poesies breus sense cap fil conductor, et parlem del seu autor perquè et facis una idea del que pots trobar-hi escrit.

A la biblioteca no tenim més obres seves, però si hi estàs interessat, pots fer-nos arribar la teva demanda.

Feliç lectura! ◆

(Hem extret aquesta informació de la Wikipedia)

LEOPOLDO MARÍA PANERO BLANC (Madrid, 16/06/1948 - Las Palmas de Gran Canaria, 05/03/2014) fue un poeta español, encuadrado en la poesía española contemporánea dentro del grupo de "Los Novísimos".

Con múltiples referentes poéticos en la familia (padre, hermano, tío...). Leopoldo M. fue el arquetipo de un malditismo cultivado tanto como repudiado que no le impidió ser el primer miembro de su generación en incorporarse a la nómina de clásicos de la editorial Cátedra, contar con una espléndida biografía (*El contorno del abismo*, de J. Benito Fernández, 1999) e insertarse en la historia literaria, las antologías y los programas académicos.



Panero, al igual que otros descendientes de los prohombres del régimen franquista, se sintió fascinado por la izquierda radical. Su militancia antifranquista constituyó el primero de sus grandes desastres y le costó su primera entrada en prisión. Tuvo una formación humanista, estudió Filosofía y Letras en la Universidad Complutense de Madrid y Filología Francesa en la Universitat de Barcelona. De aquellos años datan también sus primeras

experiencias con las drogas: desde el alcohol hasta la heroína. Desde 1970 se le consideró dentro del grupo de "Los Novísimos", a partir del libro del crítico José María Castellet, en el cual reúne obras de los poetas que conside-

Vaig descobrir que ofegar-se era fàcil al capdavall. Aquella vegada no vaig gambejar, ni tan sols vaig voler intentar flotar, senzillament vaig sotmetre'm, em vaig anul·lar. Ni respirar i llestos: ofegat envoltat de la joia de la llibertat.



Senzill.

Però lent i dolorós.

Amb tot, i malgrat tot, jo continuava sentint unes pessigolles al cervell.

En un lloc pregon del meu cor, una veu llunyana i gairebé afònica s'entestava a xiuxiuejar una sola idea: no podia trobar-me en un forat on anar dipositant tots els meus somnis, un per un, com col·locats en prestatgeries, ordenats, perquè algú els enterrés; no podia ser possible que em trobés en una cambra dels mal endreços on es deixen les coses que no es volen, les andròmines, les teranyines, les cartes antigues, els acudits dolents, les preguntes enrevessades, les bufandes tronades.

Van passar uns dies fins convertir-se en setmanes. Vaig haver de respirar. Fou una digestió complexa, dura, difícil. Però al capdavall profitosa... per descobrir que el problema era dintre meu. Les meves expectatives, les meves presses, les meves angoixes i, sobretot, totes les meves pors fusionades en una cuirassa dura i impenetrable m'havien impedit gaudir d'allò més enyorat i més preuat de les nostres vides: la llibertat!

La segona vegada després de la primera ja és una altra història... evidentment més plena i bonica. ◆

La adaptación de las personas al hábitat en el que tienen que convivir es un hecho, una realidad que deben afrontar para sobrevivir y seguir adelante, aunque por desgracia para unos no siempre resulta ser así. Nuestro actual hábitat o medio en el que nos vemos obligados a convivir es el que es, un Centro Penitenciario. Como personas, como seres racionales que somos, debemos adaptarnos al medio en el que vivimos el tiempo que tengamos que estar, es



Hay mucha oferta de actividades: Ordenadores, Punt Òmnia

será la única manera de salir bien de donde nos encontramos. Salir bien física y mentalmente significará haber superado este duro test que nos ha tocado pasar, tanto a nuestras familias como a nosotros, y que nos haya servido de reflexión, recapitación y fortalecimiento como personas. Reconozco que cuesta decirlo en voz alta, que no suele oírse entre nosotros y que muchos esquivan el tema como si no fuera con ellos, pero cuesta más escribir estas líneas siendo mi única intención que os sirva de ayuda a todos y sin el menor ánimo de ofender a nadie, todo lo contrario. ¿Por qué intento

transmitiros que debemos adaptarnos a nuestro entorno actual? Adaptarnos no significa que estemos o no de acuerdo con nuestra estancia en este Centro Penitenciario o con las normas o pautas de funcionamiento interno, a mi modesto entender creo que debe significar que debemos aceptar en primer lugar donde estamos, porque lo contrario no sirve de nada sino para que nos encontremos mal y podamos caer en un estado de ánimo bajo que podría acabar en depresión, esto últi-



Trabajando en el huerto

mo sin duda es lo peor que nos puede ocurrir. Salir de donde nos encontramos, en general, es una cuestión delimitada en el tiempo y que varía en función de múltiples variables, pero estas no son la razón de este artículo. En cambio, salir de una depresión es mucho más complicado, requiere un tiempo que es incierto y suele ir acompañado de medicación, con los perjuicios que ello puede acarrear, dependencia de ciertos medicamentos y cambio de nuestra personalidad; no olvidemos que el cerebro es la parte del cuerpo humano más desconocida y por este motivo debemos ser extre-

Primero os quiero decir, que yo mismo nunca no he tenido la suerte de llegar al País del Sol Naciente. Mucha gente, critica a este pueblo, por diferentes motivos, como por su comportamiento imperialista en los dos Guerras Mundiales, por la gran “contaminación” que producen con sus multinacionales (Sony, Panasonic, Sharp, Pioneer, Casio...) o los coches y motos como Mitsubishi, Toyota, Mazda, Honda, Suzuki, Yamaha, Kawasaki. Tampoco se ve con buenos ojos que casi todas estas compañías, hace un par de siglos fueron clanes de samuráis o ninjas, protectores o enemigos de los emperadores que están en el poder desde 660 a.C.

Pero, a parte de todas estas cosas, en Japón hay muchas otras (muchísimas) que fácilmente consigue dejar extrañado a cualquier occidental que pise por primera vez esta tierra tan especial. Y entre los aspectos más sorprendentes está todo lo relacionado con la gastronomía.

Para los Japoneses, en general la comida diaria no representa lo mismo que en occidente. Comen por pura necesidad y de una manera desinteresada y bastante aburrida. En las casas

particulares se repiten muchas veces los mismos platos, cocinados de la misma forma y con los mismos ingredientes. El hecho de reunirse la familia en la mesa para comer no tiene el mismo significado que para nosotros. Sin embargo y contradictoriamente, también llegan a mitificar el mundo de la gastronomía hasta llegar a extremos muy chocantes. Leyendo este libro: “El gourmet solitario” de Jiro Taniguchi y

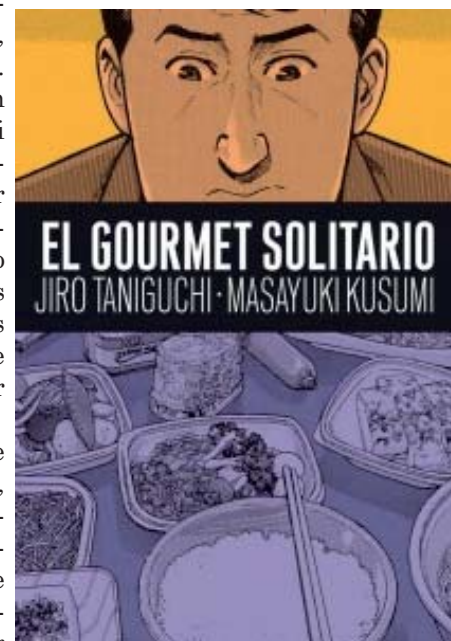
Masayuki Kusumi, descubrimos la existencia del “**manga gastronómico**”, el género al que pertenece este libro.

En la televisión japonesa hay un famoso “Rey de sushi” en dibujos animados seguido con devoción por multitud de niños y niñas. Y una de las series de manga más vendidas es “Oishinbo”, donde su argumento es que dos empleados buscan por encargo de su jefe el “menú definitivo” para una

gran fiesta de la empresa.

En este libro, de forma divertida y como en una aventura iréis descubriendo muchas curiosidades de la cocina japonesa y de su mentalidad tan particular.

Así son los japoneses, muy interesantes y contradictorios a los ojos de un occidental. SAYOUNARA! ◆



Los sueldos del Gobierno de Mas cuestan 435.605 euros más que el Ejecutivo de Rajoy. Cualquier consejero de la Generalitat cobra más que el presidente del Gobierno. Cataluña destina 1.446.952 euros a pagar a su Ejecutivo. La Generalitat de Cataluña destina 1.446.952 euros de presupuesto a pagar los sueldos del presidente Artur Mas y sus doce consejeros. Una cantidad que supera en 435.605 euros lo que cuesta el Gobierno de la Nación. Mariano Rajoy y sus trece ministros ganan entre todos 1.011.347 euros. Cualquiera de los miembros del Ejecutivo catalán cobra más que el presidente del Gobierno.

Artur Mas, según los datos del portal de la transparencia de la Generalitat, correspondientes al año 2012, ingresa 144.030,12 euros. Esto es, 65.845 euros más que Rajoy, un 45,7 por ciento. El jefe del Ejecutivo tiene un salario de 78.185,04 euros brutos anuales. La web de la Generalitat, no obstante, aclara que la supresión de una paga en 2012 redujo la retribución del presidente catalán a 133.742 euros, con lo que la diferencia con Rajoy se reduciría a 55.557 euros.

Pero no es Mas el único dirigente catalán que cobra más que el jefe del Ejecutivo. Cualquiera de sus doce consejeros tiene un salario superior al de Rajoy. Según la información de la Generalitat, a éstos les corresponde un sueldo de 108.576,84 euros. El portal

catalán, a diferencia del lanzado esta semana por el Gobierno en cumplimiento de la ley de transparencia, no detalla cuánto gana cada uno de los consejeros. La suma de los salarios del presidente catalán y su equipo de Gobierno asciende a 1.446.952 euros. Y eso sin contar lo que cobra la vicepresidenta Joana Ortega, cuya retribución no aparece.

Ninguno de los ministros de Rajoy, por supuesto, alcanza a los consejeros. Varios de ellos cobran 68.981 euros. Otros, una cantidad mayor, en función de los trienios que les corresponden. Ana Pastor, ministra de Fomento, es la mejor pagada, con 77.503. Le sigue el titular de Hacienda, Cristóbal Montoro, con 76.319. Ambos cobran más que la vicepresidenta del Gobierno, Soraya Sáenz de Santamaría. Su retribución es de 75.744 euros. La suma de todos los salarios de los miembros del Ejecutivo da 1.011.347 euros. Artur Mas no solo gana más que Rajoy, sino que es el presidente autonómico mejor pagado. En junio de 2012, la Junta de Andalucía difundió una comparativa de lo que ganan los distintos dirigentes de las comunidades, según Servimedia. En ese listado, después de Mas se situaba el lehendakari vasco, Íñigo Urkullu, con más de 97.000 euros anuales, y el presidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio González, con más de 94.000. El que menos ingresaba era el presidente cántabro, con 59.000 euros. ◆



madamente cautelosos con él ya que muchos efectos que puede sufrir a la postre resultan irreversibles sufriendolos, en ese caso, en primera persona y sin solución alguna, al menos en los momentos actuales aunque la medicina, afortunadamente para la humanidad, avanza a pasos agigantados. Ante la encrucijada planteada ¿Qué os quiero transmitir para que algunos reflexionéis? ¿Qué intención tengo con este artículo? Parto de la premisa que yo también me puedo equivocar, pero de lo que estoy seguro es que si nos adaptamos los primeros beneficiados seremos nosotros mismos, ¿Cómo hacerlo? En primer lugar intentad

podáis solicitar. Reconozco que es muy fácil decirlo y muy difícil, cansino a veces, el día a día, siempre las mismas paredes, los mismos ambientes y las mismas tensiones propias de donde nos encontramos además de lo duro que es llevar la rutina diaria sin prácticamente ningún cambio que la rompa, pero debéis pensar que la única manera de superar nuestra obligada estancia es lo que os acabo de explicar, y lo digo por el bien de todos. Tengo la fortuna de tener todas las horas del día ocupadas, me pasan las horas y los días muy rápido, tener la mente ocupada todos los días me hace sentir bien a pesar de estar donde estoy, pero



Podemos practicar muchos deportes



También hay actividades de relajación, metitación etc.

ocupar vuestro tiempo lo máximo posible, como me dijo un compañero de mi módulo: “Tener aquí el tiempo ocupado es todo un lujo”. Apuntaros al Polideportivo, hay múltiples actividades, a la escuela (nunca es tarde para aprender), a la Biblioteca, o al resto de actividades que hay en el Centro. Si lográis tener el día ocupado os encontraréis mejor física y anímicamente, os pasará el tiempo más rápido, pensaréis menos en vuestros problemas, estaréis menos donde el tiempo pasa más despacio – en el patio – y os servirá para vuestro expediente penitenciario y para cualquier beneficio que

esta fortuna que creo y estoy convencido que tengo no es un patrimonio exclusivo mío, todos lo podéis tener pero tenéis que buscarlo porque está ahí, os pasarán los días mejor, más rápidos, vuestras condenas serán más llevaderas y cada día que pase diréis “Un día menos” y no “Un día más”. De aquí se sale, ahora bien, depende única y exclusivamente de nosotros que nuestra estancia se haga más o menos llevadera.

Me considero una persona observadora, me suelo fijar, como creo que hacemos todos nosotros cuando llegamos, cuando llegan más internos y



También hay muchos talleres de artesanía y manualidades

como se adaptan y en definitiva evolucionan, y lamentablemente oigo en general quejas y más quejas. En el caso de estas personas veo que entran en una espiral de la que no saben salir y nada les beneficia, ello se traduce en bajo estado de ánimo y su aspecto. En cambio, afortunadamente, a otros no les ocurre y se adaptan sin más, se dan cuenta de que quejarse no sirve de nada y que esto es temporal, yo estoy en este segundo grupo. Me gustaría ver que la tendencia se invierte y que cada vez seamos más los que estamos en este segundo grupo y pensad una cosa, seréis los primeros beneficiados y la familia y amigos que tengáis y os visiten se alegrarán de veros mejor, que evolucionáis en positivo, lo que os reportará un beneficio adicional el día que recuperéis vuestra libertad y es que os encontréis bien mental y físicamente, básico todo ello para volver a la vida fuera de estos muros, pero lo dicho, todo esto depende de vosotros, ánimo a todos y a por ello, la privación de libertad y el hecho de tener que estar entre estas cuatro paredes no debe acabar con nosotros sino hacernos a todos más fuertes. ◆

RECICLAJE Y SOSTENIBILIDAD

Hola amigos. Creo que ya tenemos el suficiente entendimiento y responsabilidad social como para iniciar “YA” una ayuda a nuestro planeta y también de impedir, los males que se causan a la Naturaleza, cuando dejamos de hacer estos simples gestos y actitud en la “NO” separación correcta de nuestras “Basuras”.

Ahora, ya podemos hablar del lado



positivo y de los beneficios que podemos tener con el “Reciclaje” de nuestra basura. Existen países que están preocupados y ecológicamente comprometidos en hacer todo esfuerzo para reutilizar los productos sólidos reciclables ayudando a la Naturaleza, agricultura, construcción, como también beneficios en la economía de energía principalmente. Las industrias de materiales sólidos reciclables como: botellas de cristal o plástico y otros, consu-

NARCÓTICOS ANÓNIMOS, Testimonio... por Iván Santos Cortés (MR-7)

Hola soy Iván, aquí tenéis el testimonio de otro compañero miembro del grupo de Narcóticos Anónimos institucionales (seguimos en el camino). Toni que ya está en libertad condicional desde aquí los compañeros que seguimos en prisión y SEGUIMOS EN EL CAMINO le mandamos toda la fuerza que necesite y muchísimas gracias por compartir su tiempo limpio con nosotros y aprovechamos para mandar un abrazo enorme a todos los compañeros de Narcóticos Anónimos de todo el mundo para tod@s felices 24 horas.



Me llamo TONI y tengo que reconocer que al principio me sonó como una patraña más, otro más de esos programas, terapias y grupos de auto-ayuda a los que la vida me había llevado. Pero el hecho de no tener nada más que perder me concedió el permiso de probar, además nadie me obligaba a ir, si quería iba y si no, no. No iba a cambiar nada.

La verdad que fue decisión propia, y eso en sí ya lo hizo diferente.

Así, pues asistí hace años a mi primera reunión de NARCÓTICOS ANÓNIMOS (NA) con el miedo a lo desconocido, la vergüenza a tener que hablar en pú-

blico y la inseguridad acerca de mí mismo, pero con un único deseo, quería dejar de consumir, y estaba dispuesto a intentarlo.

Aunque no me acabe de enterar muy bien de lo que pasaba en aquellos primeros grupos, lo cierto es que me encontré a gusto, porque había un espacio en el que

poder hablar sin tapujos ni caretas de mis cosas personales, además me resultaba sencillísimo, por el hecho de que mis compañeros de NA hablaban con total libertad de cosas que les pasaban que curiosamente coincidían con las mías.

Había llegado a un sitio en el que me entendían y hacían que me entendiera. Y encima había gente que por el solo hecho de asistir a reuniones de vez en cuando,

llevaban limpios mucho tiempo (años, décadas) y su forma de ver la vida se había transformado y lo más importante lo habían conseguido solos, con los grupos.

A día de hoy llevo poco más de 2 años

limpio de todo tipo de drogas, lo mejor es que siento que ya no necesito tomar porque eso me impide vivir una vida que hasta ahora me estaba perdiendo y he descubierto que me encanta vivir, con sus buenos y malos momentos. Antes no quería sentirlos, ahora me encanta vivirlos. ◆



Des de fa uns mesos els interns de la presó tenim l'oportunitat d'assistir a unes interessants xerrades impartides pel senyor Marcos Acosta, un voluntari que de manera altruista ve a la presó a compartir els seus coneixements sobre l'antroposofia, o el que és el mateix: l'estudi de l'home. Aquestes classes magistrals tenen la virtut d'eixamplar els nostres horitzons i comprendre la vida des de un punt de vista holístic i integral. Seguint els paràmetres del Doctor Rudolf Steiner, considerat el cap



més visible d'aquesta branca del coneixement humà accedim a un millor coneixement de nosaltres mateixos i del món que ens envolta. D'alguna manera assistir a aquesta activitat ens ha permès cultivar, al nostre interior, la percepció (que alguns ja teníem) que existeix alguna cosa per sobre de nosaltres (pots dir-li Déu, Buda o Alà o simplement energia o sentiments), poders que tots els sers humans tenim latents.

Sense dubte en la nostra condició de penats ens trobem en una situació molt difícil d'assimilar i per tant necessitem elevades quantitats d'energia per mantenir-nos conscients i serens. Trobar aquesta pau d'esperit i aquesta quietud interior està a l'abast de molt poques persones, per això totes

aquestes activitats que van més enllà de passar el temps i d'ajudar-nos a meditar són experiències que ens poden ajudar a conèixer amb la nostra situació.

En breu anunciarem la propera xerrada perquè les persones que estiguin interessades puguin assistir a l'Àrea Educacional. I ara volem compartir amb vosaltres una poesia que ens va colpir per la profunditat del seu missatge:



Hem d'eliminar de l'ànima tota la por i el temor, del que el futur pot portar a l'home.

Hem d'adquirir serenitat en tots els sentiments referents al futur.

Hem de mirar cap endavant amb absoluta equanimitat, per a tot el que pugui venir.

I només hem de pensar que tot el que hagi de venir serà donat per una direcció universal plena de saviesa.

Això és part del que hem d'aprendre en aquests temps:

A saber viure amb absoluta confiança, sense cap seguretat en l'existència, confiança amb l'ajuda sempre present del món espiritual.

En veritat res tindrà valor si ens manca el coratge.

Disciplinem la nostre voluntat i busquem el despertar interior tots els matins i totes les nits.

Rudolf Steiner



men un 75% de su energía total, con la fabricación de esos productos que podrían ser 100% reutilizables en su destino final.

En una estadística de 2005, Europa venía como los que más crecieran en este acto ecológico del reciclaje, de los productos sólidos. Vivimos en una sociedad creciente con números alarmantes en el consumo de productos sólido, con una industria poco preocupada en la recuperación de esos materiales que solo llegó a alcanzar, un máximo de 42% en su reciclaje. El material más reciclado, como el más rentable para los recicladores, es el aluminio. El segundo, el cartón, plástico, cristal y otros productos de la cadena reciclable que también son vendidos en el mercado. Expertos en estos asuntos, confirman que el "reciclaje" ha sacado muchas personas de la miseria, ofreciéndoles la posibilidad de montar su propio negocio con los productos sólidos reciclables sacados de las calles, empresas y encontrados tirados en la naturaleza. También afirman que, la "basura orgánica", es también una forma buena de sacar beneficios, con la producción del abono 100% puro y natural, para la agricultura, sin ningún tipo de daño a la naturaleza y de buena aceptación en el mercado agricultor del campo y de la agricultura

familiar. Para poder hacer un análisis económico es importante considerar los diferentes componentes presentes en la basura y en especial el plástico y el cristal.

Otro aspecto importante para la definición de la relación coste beneficio de la "recolección selectiva" es el análisis económico de cada producto sólido reciclado. Todo es valorizado por masa (quilogramos, porcentaje de participación en peso, €/toneladas, etc.).

Nos queda muy fácil iniciar "ya" un cambio de actitud a la hora de tirar nuestra basura y también en tener la responsabilidad de extender esta idea de ayuda a nuestra madre naturaleza y medio ambiente. La tierra es nuestra y no podemos olvidarnos de que es nuestra responsabilidad y obligación, estamos obligados a cambiar de comportamiento con relación al destino final de la "basura urbana" y las demás basuras que provocan tanto daño a nuestro Planeta.

Seguiremos hablando en el próximo numero de "basura" y los daños que causan en nuestro medio ambiente. En el próximo número vamos a hablar de la "basura hospitalaria" que también supone un gran problema su recogida y almacenaje. ♣



En el anterior número dejamos a nuestros buceadores emocionados por lo hallado en el fondo del lago Atitlán. Se daban cuenta de la importancia del descubrimiento debido a sus profundas implicaciones científicas, arqueológicas, turístico-económicas (por su efecto multiplicador). Además se podría conocer una de las partes históricas de la humanidad, enriqueciendo a su vez el patrimonio cultural mundial, y lo más importante, el que este hallazgo sirviera como piedra angular para paliar la pobreza de los miembros de las diferentes etnias que viven alrededor del lago por siglos, pues este bello lago que les ha brindado su sustento pertenece también a ellos.

Los dos submarinistas, ya más descansados, con la mente más despejada y tranquila, de retorno a sus hogares, decidieron mantener el hallazgo en absoluto secreto por el momento, en un lugar del que emana una gran energía sagrada! Y para evitar a toda costa



Julio Marroquín Bennett buceando en el fondo del lago.



Vasija perteneciente a épocas premayas.

la nube negra de la depredación y el pillaje en un lugar desconocido por todo el mundo. El viernes siguiente retornaron al lago con palas y azadones pequeños, cintas métricas para mediciones topográficas y luces sumergibles de HID (descarga de alta intensidad) para la tan necesitada iluminación en aguas profundas y con la gran expectativa de ver que más descubrirían... Ellos contaban con una cámara sumergible SEA & SEA mecánica, la cual en el mar tomaba muy buenas imágenes, lamentablemente bajo las aguas de Atitlán apenas lograban imágenes borrosas debido a la sedimentación y a que el lago está rodeado de volcanes y montañas los cuales forman el "efecto embudo" lo que significa que luz tan necesaria para la fotografía o videografía subacuáticas se diluía; le adaptaron un flash estroboscópico (strobe) a la cámara pero no se lograban imágenes de calidad.

Estas dificultades técnicas les llevarían, posteriormente a tener que viajar a los Estados Unidos, en donde adquirieron (entre otro equipo) una cámara sumergible digital, también de

La neurociencia investiga la patología dual, en la que coinciden en un mismo paciente dos trastornos: una conducta adictiva y una dolencia psicológica.

La inmensa mayoría de las personas que tienen conductas adictivas, por no decir la práctica totalidad, tienen trastornos mentales o de la personalidad y viceversa, comentan fuentes especializadas, y si no se trata de forma conjunta, sostiene el psiquiatra Dr. Rubio, los enfermos que consumen de forma regular alcohol y hachís tendrán reagudizaciones de su enfermedad psiquiátrica... Para sacar a los pacientes de este círculo vicioso el doctor Rubio propone tratamientos integrados donde el paciente no se vea obligado a acudir al psiquiatra por su problema mental, y por otro lado, a que le traten su trastorno adictivo. Se busca crear redes clínicas para mejorar la asistencia a los pacientes.

Ya sabemos que el consumo de sustancias tóxicas o drogas puede tener consecuencias negativas a nivel psiquiátrico, pero si aún y así consumimos conviene saber que combinadas con fármacos psiquiátricos las sustancias tóxicas pueden tener diferentes interacciones:



1.- Combinadas con ansiolíticos tipo benzodiazepinas las sustancias tóxicas depresoras como el alcohol, el hachís,... bajan el estado del cuerpo y conviene buscar las causas y usar un antagonista para ayudar al cuerpo a combatir la intoxicación. Se monitoriza.

2.- Antidepresivos + excitantes tipo cocaína, éxtasis,... producen un cuadro

maníaco o psicótico al usarse en combinación.

3.- Antipsicóticos + drogas en general. Si el consumo de fármacos producen una recuperación de la química del cerebro, el consumo por ejemplo de heroína no favorece los problemas tratados por los antipsicóticos; el fármaco no trabaja y se producen psicosis tóxicas.

El protocolo de actuación suele ser el mismo que el de consumo de drogas. La recuperación total de personas con una problemática de salud mental y de drogodependencia se logra combinando la atención clínica y psicosocial con la realización de actividades terapéuticas y ocupacionales ya que no sólo permite evaluar el nivel de ejecución funcional de cada paciente y hace posible el diseño y la adaptación continua de su plan individual de rehabilitación. ●

Érrese que se era, el bien que viniera para todos sea y el mal para quien lo fuera a buscar.

La vida suele ser como un combate de boxeo, aunque muchos golpes te den, hay que procurar el mantenerse en pie. Soporta pues con paciencia tu suerte, sin importarte el curso que tome la misma y no te apenes mucho por ella, pues somos el tiempo que nos queda. Hay una gran diferencia entre enseñar y razonar y ser razonable y no se está hablando



aquí de moral, sino de lógica. Todos somos adictos a algo, entre “Dosis” y “Dioses” sólo hay una E de diferencia. Al hombre se le clasifica en función de sus capacidades intelectuales, como se hace con los minerales que según su dureza o propiamente según la disposición natural que tiene uno para cortar o rayar al otro. Aprender a examinarse e instruirse en uno mismo es algo muy cómodo y no tan peligroso como afeitarse uno mismo. No ames lo que eres, sino aquello que podrías ser y no dejes

que te invada la tristeza, pues produce inmovilidad y merma el entusiasmo. Somos por completo singulares, quié-

nes somos y qué somos ha sido determinado por nuestra herencia, familia, sociedad, educación, amistades, errores y experiencias vitales. Todo esto nos ha ayudado a hacer nuestras vidas, pero también nos ha causado complicaciones, frustraciones y contradicciones que han exigido mayores demandas sobre nuestras energías mentales, y es posible que así sea a

lo largo de todo nuestro futuro.

Sabemos que tenemos derecho a ser como somos, incluso aunque lo que seamos no sea compatible con lo que nos han enseñado a ser. Tenemos derecho a elegir nuestra propia personalidad, aunque esta personalidad sea diferente a unos cuantos demás. Tenemos derecho a sentir como lo hacemos aunque estos sentidos sean contrarios a unos cuantos demás.

Hasta la próxima, queridos lectores/as. ◆

“No ames lo que eres, sino aquello que podrías ser”



Preciosa panorámica del lago Atitlán con sus tres volcanes que lo rodean en el fondo de la imagen.

marca SEA & SEA, que de las que se han utilizado es una marca muy confiable y con lentes intercambiables a profundidad con el sistema bayoneta y que en ese tiempo era de 3.2 mega píxeles, con la que los buzos captaron las primeras imágenes. Durante los días siguientes estuvieron trabajando sin cesar hasta el límite de sus fuerzas, tanto en sus inmersiones como en la labor de reunir recursos suficientes para llevar adelante el proyecto. Una entidad que ayudó con insumos como combustible para autos y botes fue Cooperación Española, pues estaban muy interesados en el proyecto, lamentablemente durante la crisis económica en España este organismo cerró operaciones en el área. Cuando comenzaron ya a fondo el proceso de excavación y de remoción de sedimento, ante ellos empezaron a aparecer muros, con glifos de una belleza excepcional, plataformas ceremoniales, dinteles, construcciones varias, etc. Durante los varios reconocimientos topográficos que los buzos llevaban a cabo llegaron a inmersiones de 225 pies (casi a visibilidad cero), en las que atravesaron con problemas de corrientes y a veces con derrumbes durante los cuales, debido al tipo de sedimento, se quedaban totalmente a oscuras, sin poder leer sus instrumentos (a veces, durante 15 minutos). Entre las enormes rocas, la incertidumbre era total y la adrenalina

na les subía al máximo, pero la gran ilusión que sentían por bucear en esa área los animaba a seguir adelante sin importarles los riesgos.

Estaban trabajando en el límite de la legalidad porque las estructuras pertenecían al patrimonio cultural de la nación a través del IDAEH (Instituto de Arqueología e Historia), entidad que se toma muy en serio su papel debido a que Guatemala es parte importante y central de la cuna de la cultura Maya, por lo que nuestros exploradores subacuáticos acudieron como primera instancia (en 2007) al IDAEH a efecto de conseguir un aval para ya dentro del marco de la ley continuar los trabajos de investigación subacuática, y, lo más importante, poder buscar financiamiento. Afortunadamente, el tan ansiado aval, les fue concedido en un tiempo relativamente corto debido a las contundentes evidencias presentadas. ◆



Ara o mai. Ja portem uns quants anys que sembla com si estiguéssim al tocar de la definitiva emancipació del nostre poble. Les celebracions de les darreres diades de l'11 de setembre han estat una demostració de força cada cop més gran. Ja no es pot mirar cap a un altre costat, és una evidència per a qualsevol que a Catalunya hi ha un moviment popular enorme que manifesta clarament el seu desig de esdevenir un estat independent. Els números ho demostren i no discutirem ara si son tants o quants milions. El cas és que tot han estat



11 de setembre 2013. Catalunya unida en una cadena humana, la Via Catalana que enllaça el Pertús amb Alcanar (uns 400 km).

entrebancs per part de l'estat espanyol a l'hora de comprovar l'autèntic abast d'aquesta reivindicació. No hem pogut expressar-nos lliurement a les urnes que és on s'ha de veure la veritable dimensió d'aquesta opció. El 9 de novembre ens va indicar l'orientació que podria prendre un referèndum independentista, però formalment no es pot donar com a bo. Ara se'ns presenta una nova oportunitat d'expressar-nos. El proper 27 de setembre a les eleccions "autonòmiques" no es presentarà una llista única amb la clara intenció de declarar la independència, com jo crec que hagués estat millor, però si

que es presentaran varies opcions amb un punt comú; el vot que ens demanen el faran servir per dur-nos cap a la independència. Aquest és el seu compromís i el seu pacte amb la societat i la història catalana. Esperem que no ens fallin. A nosaltres ens tocarà escollir per una de les opcions que es presentaran. Qui clarament estigui en contra de la independència podrà triar entre varies opcions unionistes, qui estigui a favor de que Catalunya esdevingui un nou estat independent i comenci a caminar pel món dirigida per la seva pròpia gent i des de casa nostra, també tindrà on escollir.

Quina opció elegir és un tema delicat i cadascú decidirà al final el que vulgui. L'important es que ara si, per fi, tindrem l'oportunitat de escollir per nosaltres mateixos.

Hem d'aprofitar aquesta ocasió. Han passat tres-cents anys, d'ença que el rei Borbó Felip V, després d'arrassar Catalunya amb el seu exercit, esborrés tot vestigi d'autogovern amb el seu Decret de Nova Planta. Han estat 300 anys en que des dels diferents governs espanyols s'han esforçat a reduir-nos i sotmetre'ns com a poble vençut i s'han esforçat a minimitzar al màxim tots els nostres trets d'identitat que ens

Dios no desea nada del hombre. Sabe que su pensamiento es de continuo el mal, y que sus mejores obras son como trapos de inmundicia. Dios se hizo carne y habitó entre nosotros, y vimos su gloria en la persona de Jesucristo. Jesucristo afirmó: "el que me ha visto a mí ha visto al Padre". El mensaje que Jesús predicó al mundo se resume en este pasaje: "arrepentíos y creed el evangelio". Él dijo que vino al mundo a dar su vida en rescate por muchos para que todo aquél que en Él crea, no se pierda, más tenga vida eterna. Así es. Al dar su vida santa por nosotros, la justicia de Dios fue satisfecha, y ahora todos los que creen en Él son hechos justos delante de Dios por su



preciosa sangre derramada. No obstante hizo una seria advertencia: "si no creéis que Yo soy, en vuestros pecados moriréis". Rechazar el sacrificio de Cristo significa que en el día del juicio sólo dependeremos de nuestros méritos y Dios tendrá que juzgarnos por toda nuestra maldad y por todas las cosas vergonzosas que hemos hecho aún en lo oculto. Así es. Dios sabe que el hombre no puede vivir una vida to-

talmente justa de principio a fin, pues el que incumple su santa ley en un punto se hace culpable de todos ellos. Por eso nos dio a Cristo, porque vio nuestra incapacidad. Hoy, por gracia (favor inmerecido), todo aquel que lo desee, puede recibir la vida que procede de Dios por medio de la fe en Cristo Jesús. Rechazar este mensaje se rechazar la bondad de Dios y automáticamente estar sentenciado a ser juzgado por Él. ¿Qué reo rechazaría un indulto que le ofrecen gratuitamente? La Biblia afirma que somos reos de la muerte y del pecado, pero que Dios quiere indultarnos en Cristo por el gran amor que nos tiene. Así es. Tratar de llegar a Dios por otro medio como por ejemplo la religión, es cómo po-

ner capas de barniz a una viga que está podrida interiormente. No sirve de nada y al final el estado de la viga saldrá a la luz, pues no hay nada oculto que no haya de ser manifestado. Así es. Amigo mío, el mensaje del evangelio no se negocia, es muy sencillo y se recibe por la fe. Así es. "Cree en el Señor Jesucristo y serás salvo tú y tu casa". Amén. Gracias por tu tiempo y que Dios te bendiga. ●

La iglesia católica y otras denominaciones cristianas mantienen una tradición secular de la que obtienen grandes ventajas. Con cada nacimiento que se produce en el entorno de la comunidad donde alcance su influencia, hace aumentar su relevancia social. El recién nacido es bautizado casi por inercia, siguiendo una costumbre que los padres no se atreven a romper y con ello representa que su hijo pasa a engrosar las filas de los seguidores de tal o cual iglesia. Con ello aumenta el



número oficial de los pertenecientes a esa comunidad religiosa obteniendo los beneficios correspondientes por ello el Bautismo no es una simple celebración, es un "Sacramento" que presupone el ingreso del bebé en una comunidad determinada. Muchos ciudadanos, cuando llegan a la mayoría de edad, oficialmente forman parte de una confesión religiosa sin haberlo decidido por ellos mismos y puede que sin estar de acuerdo con sus ideas. Para que estas personas puedan regularizar su situación y evitar que las confesiones religiosas se beneficien de su pasividad, es posible ejercer el legítimo derecho a la apostasía. A mí, ejercer este derecho me resultó bastante fácil (lo pedí a finales del 2007 y en enero del 2008 ya se me notificó por correspondencia que ya no pertenecía a la Iglesia Católica). Por desgracia, desde octubre de 2008,

ya no es tan fácil de conseguir en España. Las distintas diócesis cristianas han puesto todos los obstáculos posibles para evitar lo que es un derecho humano fundamental: hacer explícita tu opción religiosa en base a la libertad de conciencia. La apostasía debe considerarse, en general, como el abandono

voluntario de la religión que anteriormente uno se supone que procesaba. Se entiende que ejercer la apostasía no es un acto ofensivo ni de desconsideración hacia nadie, ya que solo se trata de reconocer la opción religiosa que uno quiere libremente elegir. Es sencillamente un acto de responsabilidad propio de un espíritu libre y comprometido que además impide que nadie pueda obtener provecho de su anterior indiferencia.

Y ahora vayamos a lo práctico ¿Como apostatar?:

Primer paso y el más importante: obtener la dirección de la parroquia dónde recibiste el bautismo.

Segundo paso: preparar una fotocopia de tu DNI por ambas caras.

Tercer paso: escribir una carta a la Diócesis donde esté adscrita tu parroquia aportando la información de los puntos anteriores y una breve carta donde expliques el motivo por qué quieres apostatar (ateo, otra fe, etc.)

Y así vamos a poner las cosas en su sitio... ◆

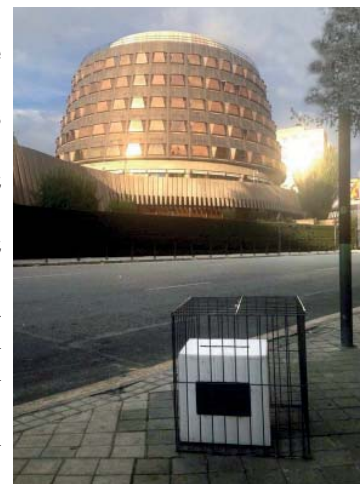
cohesionaven com a poble: la llengua, la cultura, la nostra forma de governar-nos i de veure el món, etc. Ja ha arribat l' hora de deixar de demanar perdó per ser com som, ja no ens hem de sentir culpables per-



11 de setembre 2014. A Barcelona, a prop de 2milions de participants omplen la Diagonal i la Gran via dibuixant una V gegant amb la bandera catalana.

qué no ens entenguin quan parlem, ja es l' hora de dirigir nosaltres mateixos el nostre destí sense haver d'anar a demanar res a "la cort de Madrid". O és que hi ha algú que es cregui que encara no som prou madurs com per decidir el què ens convé? Algú pensa que encara necessitem la protecció de la metròpoli, del gran estat espanyol? Per favor, deixem de sentir-nos com a colònia del segle XIX. Està clar que qui pensi així votarà contra la independència però als demés els hi pregaria que no dubtin ni per un moment que el que més ens convé és no deixar passar aquesta oportunitat de ésser lliures.

Crec que ha arribat l' hora de fer-nos escoltar, Com? D'una forma democràtica, amb el nostre vot a les urnes el proper dia 27 de setembre. Les eleccions són un mitjà democràtic, és una eina que farem servir en la lluita per l'emancipació del nos-



L'Estat espanyol utilitza tots els recursos que pot per impedir que el poble català expressi la seva voluntat a les urnes arribant a polititzar la justícia i el Tribunal Constitucional.

tre país. Per que Catalunya es pugui construir com una societat més justa, on la gent trobi el seu lloc, de progrés, de benestar social i les seves diferències siguin mínimes entre els seus habitants, sen-

se importar el color de la seva pell, ni la seva llengua, ni la seva cultura de procedència. El que volem es construir una societat on tothom es senti com a casa, amb les mateixes oportunitats de treball i de progrés per a tothom .

Com ha dit recentment Carme Forcadell (presidenta de l'ANC) les eleccions del 27 de setembre es convertiran en el "referèndum" definitiu que el Govern espanyol no ha permès fer als catalans. Ho diu en un article que

ha publicat el diari alemany 'Die Welt' titulat 'Independència per a un país millor', on repassa el procés polític que es viu a Catalunya, les seves característiques i motivacions.

Segons Forcadell, Catalunya està experimentant "un procés polític europeu únic" capaç de mobilitzar més del 20% dels catalans de manera pacífica, a més a més de reivindicar el seu caràcter inclusiu ja que, segons la seva opi-

nió, l'única condició per formar part d'aquest és tenir la voluntat de crear una societat justa per garantir un futur millor.

Malgrat destacar els vincles familiars, lingüístics, culturals, socials, històrics, comercials i econòmics existents amb Espanya, ha lamentat l'actitud de l'Estat respecte "el dret dels catalans a decidir el seu futur", i l'ha comparat amb el que ha succeït entre el Regne Unit i Escòcia.

"Ens preguntem com és possible que al segle XXI i a la UE hi hagi ciutadans amb més drets que d'altres. Com és que l'Estat espanyol, que es fa dir democràtic, es negui a resoldre políticament un conflicte polític?", ha preguntat.

No sabem encara la proposta que ens presentarà l'ANC per aquest proper 11 de setembre de 2015, però ben segur que rebrà una resposta aclaparadora per part d'una gran part dels catalans que ja estem farts d'aquesta situació abusiva per part del govern espanyol i volem començar a caminar sols el més aviat possible.

Tenim un camí molt difícil, però els reptes formen part de la nostra cultura, som una nació lluitadora, ho hem demostrat durant segles i lluitarem per ser lliures. ◆



"Tío bruto empezando a separar Cataluña sin consulta ni referendum ni nada" (tret d'un twitter)

ALFRED'S POEMS

Este mes, va de poesia. La poesia, no es algo que me guste demasiado, de echo, ni me gusta leerla, ni me gusta escucharla. La mayoría de las veces no la entiendo. Por otro lado, veo que es una manera bonita de expresar nuestros sentimientos. Lo que si que me gusta es hacerlas yo. A muchas de las cosas (las más importantes) que me han pasado en esta vida, les he dedicado una poesía. El pasado jueves 12 de febrero, comenzó un "Taller de Poesía" en la Biblioteca Central. Asistí porque entraba en el módulo de Literatura Catalano-Castellana de GES 2. Gracias a este "Taller" se me encendió la "Bombilla" (que la tengo medio fundida, je, je) y cuando bajé al módulo a las 12:45 horas, me puse a escribirle una a mi paso por el "Talego". No se porque, todavía no le había dedicado ninguna. A las 14:30 la acabé de escribir y corregir en el chabolo. Me gusta mucho escribir rimas como ya te he dicho antes y a continuación "Una te expongo y un juego te propongo"... Ves como soy bueno con esto de las rimas je, je.

Mi amiga Ció, Maestra de GES 2, nos hizo este mismo trabajo en clase.

Se trata de leer la poesía tantas veces como quieras. A continuación, en un papel, puedes poner el mensaje que has captado en cada estrofa... o mejor, lo que crees que he querido transmitir. Bueno, tú veras. Al final de la poesía, pongo lo que yo he querido transmitir en cada estrofa. De que va cada una.

La gracia del juego es que no mires mi resumen hasta que no acabes el tuyo. De esa manera, podremos comprobar si tenemos los mismos senti-

mientos y si yo te he llegado. VA POR USTEDES:

EL PASO OSCURO
Sentado en una terracita,
el sol nos acompañaba.
Tomando una cervezita,
charlando con Ita, mi amada.

*El teléfono sonó,
de tono, "Barricada".
El infierno llegó,
el infierno que esperaba.*

*El castillo era incierto,
sus habitantes me inquietaban.
La situación, no era un sueño,
con valor, yo la afrontaba.*

*Al tan ansiado vuelo,
sus alas, fueron cortadas,
por el espíritu traicionero,
que en teoría le ayudaba.*

*El tiempo pasa deprisa,
con rutina planteada.
Un título, una sonrisa,
la meta está alcanzada.*

*La luz está muy cerca,
el paso oscuro, se aclara.
Ánimo para el que se queda
Ánimo para el que desesperaba.*

RESUMEN:

1ª Estrofa: trata de como estaba yo antes de recibir la noticia.

2ª Estrofa: recibí la noticia de mi inminente ingreso en prisión.

3ª Estrofa: la entrada en prisión.

4ª Estrofa: hace referencia a mis ganas de permiso (en este caso, que cada uno que piense lo que quiera).

5ª Estrofa: los logros que espero conseguir y la manera de hacer que el tiempo pase lo mejor posible.

6ª Estrofa: quiere decir que ya falta

per Alfred (MR-4)



poco y la despedida a todos los que estamos pasando por esto.

Esta otra poesía me la encargó mi amigo Jose "Tordera". Él se cartea con una chica que está en Wad-Ras y la quiere sorprender con una poesía. He de decirte que a ella le gustan mucho los gatos y que posiblemente, nunca sabré si logramos sorprenderla... Para tí, amiga de mi amigo:

IMAGINO
La luz,
me la imagino.
La del final del túnel,
la de nuestro destino,
me la imagino.
Como un gato, me imagino.
Trepando por tu árbol,
nuestro destino,
me lo imagino.

¿Te gustan? Espero que si. Y por último:

Aprovecho para agradecer a Víctor por ayudarme en la "misión" de pasar mi libro al ordenador .

Por este mismo motivo, también le doy las gracias a Anna L, Isrrael, Bernat, Josep, Joel y Roser Especial agradecimiento a Lurdes. Gracias a su buen hacer, he logrado algo que me parecía imposible estando aquí dentro. Me he leído los 7 volúmenes de una de las más fascinantes obras (para mí, la mejor) de Stephen King, "La Torre Oscura". Muchísimas gracias a tod@s.

Puedo decir sin miedo a errar, que dejo atrás a muy buenos compañeros. A todos os deseo buena salud, gran ánimo y pronta vista de la "Luz". "PIT I COLLONS". ◆